



## 令和8年 1月の献立表

校長 吉田 有子

日	のみの	こんだて	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからの もとなる	緑のなかま 体のちょうしを とどえる	栄養価
9 金		ご飯 のっぺい汁 松風焼き 栗きんとん	牛乳(飲用),焼き竹輪,鶏肉, 木綿豆腐,赤味噌,青のり	精白米,精麦,サラダ油,里 芋,こんにゃく,でんぷん,三 温糖,白いりごま,栗甘露煮, さつま芋,上白糖,水あめ	にんじん,大根,ごぼう,干し椎茸, ねぎ,しょうが	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g
12 月		成 人 の 日				
13 火		たまご雑炊 野菜のツナのあえもの あんこ餅	牛乳(飲用),鶏肉,冷凍むき えび,たまご,ツナ(水煮)フ レーク,あずき,絹豆腐	精白米,上白糖,上新粉,白玉 粉	大根,ねぎ,しめじ,干し椎茸,ほう れん草,キャベツ,もやし	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 1.9 g
14 水		マーボー丼 中華コーンスープ 花みかん	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉, 赤味噌,たまご	精白米,精麦,サラダ油,上白 糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけの こ(水煮),干し椎茸,にら,冷凍 コーン,クリームコーン缶,にん じん,ほうれん草,みかん	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g
15 木		ちゃんこうどん ひじきあえ ふかし芋	牛乳(飲用),鶏肉,焼き竹輪, 油揚げ,ひじき	冷凍うどん,サラダ油,さつ ま芋	しめじ,にんじん,白菜,ねぎ,小松 菜,ほうれん草,大根	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
16 金		シーフードピラフ 冬野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳(飲用),いか短冊,冷凍 むきえび,鶏肉,牛乳(調理 用),生わかめ	精白米,精麦,サラダ油,じゃ が芋,薄力粉	玉葱,にんじん,冷凍グリーンピー ス,白菜,かぶ,しめじ,エリンギ, キャベツ,きゅうり	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
19 月		ご飯 味噌けんちん わかさぎのから揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),木綿豆腐,白味 噌,わかさぎ	精白米,精麦,こんにゃく, じゃが芋,ごま油,でんぷん, 薄力粉,揚げ油,上白糖,白す りごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,ほう れん草,キャベツ,もやし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
20 火		ニンニパン® ポークビーンズ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳(飲用),大豆,豚肉,ツナ (水煮)フレーク	にんじん食パン,サラダ油, じゃが芋,上白糖,はちみつ	セロリ,しょうが,にんにく,にん じん,玉葱,エリンギ,トマト ピューレ,きゅうり,キャベツ,レ モン果汁	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g
21 水		ごまご飯 粕汁 厚揚げの麦味噌焼き 野菜のゆず風味	牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,白 味噌,生揚げ,赤味噌	精白米,白いりごま,里芋,こ んにゃく,おむぎ(押麦), 三温糖,上白糖	にんじん,白菜,ねぎ,しょうが, キャベツ,大根,きゅうり,ゆず	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g
22 木		チキンライス マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),鶏肉,ヨーグル ト	精白米,精麦,サラダ油,じゃ が芋,上白糖	玉葱,にんじん,小松菜,きゅうり, 冷凍コーン,みかん缶,りんご缶, パイン缶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 1.3 g
23 金		高菜チャーハン 春雨スープ いかのチリソース	牛乳(飲用),たまご,豚肉,い か切身	精白米,精麦,サラダ油,普通 春雨,でんぷん,揚げ油,上白 糖	高菜漬け,小松菜,しょうが,にん じん,たけのこ(水煮),えのきた け,ねぎ,チンゲン菜,にんにく	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g
26 月		ご飯(塩にぎり) 豚汁 鮭の塩焼き 青菜の即席漬け	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐, 白味噌,赤味噌,生鮭切身	精白米,精麦,じゃが芋,こ んにゃく,サラダ油	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょ うが,小松菜,キャベツ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 火		五色ご飯 栄養味噌汁 ごまあえ	牛乳(飲用),油揚げ,鶏肉,木 綿豆腐,生わかめ,赤味噌,白 味噌	精白米,精麦,里芋,三温糖, 白いりごま,上白糖,白すり ごま	にんじん,小松菜,白菜,ねぎ,もや し,ごぼう,キャベツ,ほうれん草	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g
28 水		コッペパン いちごジャム ワンタンスープ クジラの竜田揚げ 白菜サラダ	牛乳(飲用),豚肉,くじら肉	コッペパン,いちごジャム, ウエーブワンタン,ごま油, サラダ油,上新粉,でんぷん, 揚げ油,上白糖	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれん 草,干し椎茸,にんにく,しょうが, 白菜,きゅうり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.3 g
29 木		ご飯 のりの佃煮 にらたま汁 ぶりの照り焼き おひたし	牛乳(飲用),きざみのり,絹 豆腐,たまご,白味噌,赤味 噌,ぶりの切身,糸削り	精白米,精麦,上白糖	にら,ねぎ,えのきたけ,しょうが, キャベツ,もやし,小松菜,にんじ ん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 2.3 g
30 金		清瀬のほうれん草カレーライス 海藻サラダ サワーかん	牛乳(飲用),鶏肉,生クリー ム,海藻ミックス,粉寒天,乳 酸菌飲料	精白米,精麦,サラダ油,薄力 粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,ほうれ ん草,キャベツ,きゅうり	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g
31 土		スパゲティミートソース コールスローサラダ りんご	牛乳(飲用),豚肉,大豆	スパゲティ,サラダ油,上白 糖,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじ ん,セロリ,エリンギ,トマト ピューレ,キャベツ,きゅうり,り んご	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配缶しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。

④清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地を七小のホームページにもアップしております。あわせてご覧ください。

⑤栄養価の表示は中学年を記載しています。